



ESCUELA UNIVERSITARIA
DE ENFERMERÍA HUESCA
Adscrito a Universidad
de Zaragoza



Trabajo Fin de Grado

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS

Paula Matías Díaz

Director/es

Ángel Orduna Onco

2019-2020

Universidad de Zaragoza
Escuela de Enfermería de Huesca

ÍNDICE

1. Resumen.....	(3-5)
2. Introducción.....	(6-7)
3. Objetivos del programa.....	(8)
3.1. Objetivo generales.....	(8)
3.2 Objetivos específicos.....	(8)
4. Metodología.....	(9-10)
5. Desarrollo.....	(11-27)
5.1 Introducción del programa de salud.....	(11-12)
5.2 Definición del problema de estudio y población diana.....	(13)
5.3 Objetivos del programa de salud.....	(14)
5.3.1 Objetivos generales de salud.....	(14)
5.3.2 Objetivos específicos.....	(14)
5.3.3 Objetivos operativos.....	(14)
5.4 Organización de las actividades.....	(15)
5.4.1 Recursos materiales y humanos.....	(15)
5.4.2 Actividades.....	(16-17)
5.5 Planificación de las actividades.....	(18)
5.6 Desarrollo de las actividades.....	(19-26)
5.7 Evaluación del programa.....	(27)
6. Conclusiones.....	(28)
7. Bibliografía.....	(29-33)
8. Anexos.....	(34-51)

1. RESUMEN

Introducción: Los adolescentes se encuentran en una etapa en la que frecuentemente pueden aparecer inseguridades en lo que respecta a la imagen corporal de uno mismo en relación a los cánones de belleza que impone la sociedad.

En los últimos estudios hemos visto que no ha disminuido la tasa de obesidad y sobrepeso en la población adolescente.

Es relevante destacar la importancia de la realización de un desayuno de alta calidad nutricional para afrontar la jornada ya que los jóvenes ocasionalmente tienden a omitirlo.

Finalmente se cree fundamental elogiar el papel de los profesionales de enfermería que tienen en la educación de la salud de los jóvenes, impulsándoles a cambiar de una manera flexible los hábitos de alimentación poco saludables.

Objetivo: Elaborar un programa de educación para la salud en el ámbito de la alimentación y nutrición destinado a los jóvenes entre los 14 a 16 años de edad.

Metodología: Se realizó una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos. Además se consultaron varias páginas webs como la web oficial de la Organización Mundial de la Salud y la página del Gobierno de España de Ministerio de Sanidad, Consumo y bienestar Social.

Conclusiones: Tras realizar una investigación de la función de enfermería en el ámbito de la alimentación se ha concluido que hoy en día los hábitos de alimentación poco saludables constituyen uno de los problemas de salud pública más importante en la población juvenil.

Se ha observado como la mayoría de artículos científicos revisados resaltan la importancia de la prevención de futuras enfermedades tanto en el ámbito de la enfermería como a nivel fraternal, debido a que los jóvenes suelen seguir patrones de alimentación parecidos a los cónyuges.

Para finalizar, es destacable que gracias a dar de información a los jóvenes además de sensibilizarlos acerca de la importancia de seguir una alimentación adecuada se pueden llevar a cabo cambios positivos.

Palabras clave: adolescencia, adolescentes, alimentación, hábitos saludables y enfermería.

SUMMARY:

Introduction: The teenagers go through a stage where insecurities can appear about the physical appearance for the reason of having beauty canons of the society.

In the last studies we have seen that the obesity and overweight hasn't decreased in the teenagers population.

Is relevant make a breakfast with high nutritional quality because that Young people usually omit it.

Finally is important to praise the paper of the nurses that have in the health education of young people helping produce changes in a flexible way of the eating habits unhealthy.

Objective: Make a health education program in the ambit of the nutrition for young people between 14 to 16 years old.

Methodology: I did a bibliographic review in different types of databases. I also consulted some websites as: OMS and the page of the "*Gobierno de España de Ministerio de Sanidad, Consumo y bienestar social*".

Conclusions: After to make a investigation of the nursing function in the nutrition I concluded that today the unhealthy eating habits suppose a health problem very important in the society.

I have seen that a lot of information what I checked believe that prevention by nurses and parents is important to avoid diseases because the young people follow feeding of the parents.

Finally, thanks to give information to young people and sensitize about the importance of follow a adequate nutrition we can make positive changes.

Key words: "adolescence", "teenager", "feeding", "healthy habits" and "nursing".

2. INTRODUCCIÓN

Definir la palabra adolescente en la sociedad es dificultoso ya que no existe un consenso de cuál es su significado; sin embargo la Organización Mundial de la Salud la define como "el período comprendido entre los 10 y los 19 años durante el cual el individuo experimenta una de las etapas de transición más importantes de la vida" ¹. Una época en la cual se producen cambios a un ritmo frenético.

Los adolescentes pasan por épocas donde pueden aparecer inseguridades relacionadas con la imagen corporal respecto a los cánones de belleza establecidos por la sociedad, lo cual en ocasiones puede extrapolarse al ámbito de la alimentación. En ocasiones percibimos como esta gira en torno a "modas" existentes adoptándose así hábitos poco saludables. Cabe mencionar además que los jóvenes se encuentran en un momento de la vida en el cual están en plena construcción y consolidación de sus hábitos por lo que resulta más fácil acceder a ellos y modificar aquellas conductas poco saludables. ^{3,14}

En las últimas décadas se ha observado que lejos de disminuir la tasa de población juvenil que padece sobrepeso u obesidad se ha incrementado de manera notoria a nivel mundial. Un estudio reciente revela que el porcentaje de adolescentes con sobrepeso u obesidad ha aumentado desde un 8,1% en el 2008 hasta un 12,9% en el año 2013. ^{4, 11,15}

El desayuno es una de las ingestas alimenticias más importantes del día, debido a que se realiza tras haber pasado largas horas de ayuno durante la noche, sino que además omitir el desayuno o realizar uno de baja calidad nutricional se relaciona con un menor rendimiento físico y escolar. Además un desayuno completo debe aportar entre el 25-30% de las necesidades de nutrientes diarios. Sin embargo entre el 5-15% de los jóvenes acuden a la escuela sin desayunar junto con un 20-30% que desayunan de manera escasa alegando frecuentemente que "no tengo ganas de desayunar" o "no tengo tiempo" entre otras justificaciones. ^{4, 5,8}

Muchos jóvenes suelen suplir los alimentos no consumidos en el desayuno a mitad de la mañana, escogiendo alimentos que venden en las cafeterías de los institutos o locales adyacentes los cuales son muy populares debido a sus precios llamativamente bajos, fáciles de conseguir y con un gran atractivo visual pero sin embargo, son poco saludables y totalmente prescindibles en una dieta saludable y equilibrada. ^{6,13}

Debido a esta problemática, cabe destacar que en el capítulo VII de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición se contempla la adquisición de medidas educativas enfocadas a mejorar la calidad de vida de los adolescentes tales como restringir la venta de alimentos poco saludables en las cafeterías de los institutos. ^{6,7}

Por otra parte, la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética a través de la encuesta ENALIA (Encuesta Nacional de Alimentación en la población Infantil y Adolescente) recalca que las preferencias de los jóvenes suelen ser la pasta y el arroz. Tienden a rechazar el consumo de verduras frescas o cocidas, ya que se evidenció que tan solo un tercio de la población estudiada la consume de manera diaria. Por otro lado un 45,4% de la población juvenil consume fruta fresca mientras que tan solo un 15,9% consume verduras frescas o cocinadas. ^{2,3}

Para finalizar, es importante recalcar que se están dejando los productos frescos a un lado para dejar paso a los alimentos precocinados, alegando no disponer de suficiente tiempo para cocinar. ³

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivos generales:

- Realizar un programa de educación para la salud en el ámbito de la alimentación enfocado a adolescentes de entre 14 a 16 años.

3.2 Objetivos específicos:

- Diseñar intervenciones específicas para abordar la problemática que surge de una alimentación no saludable en los adolescentes.
- Destacar la función educadora de la enfermera en la promoción de una alimentación saludable en los jóvenes.
- Justificar la importancia de llevar a cabo un programa de prevención de enfermedades producidas por una alimentación poco saludable.
- Indagar sobre los problemas derivados de la alimentación inadecuada en la población adolescente.

4. METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica enfocada principalmente en las bases de datos Scielo y LILACS.

Para realizar dicha búsqueda se emplearon las siguientes palabras clave: "adolescencia", "adolescentes", "alimentación", "hábitos saludables" y "enfermería".

Se realizaron combinaciones empleando el operador booleano AND en el periodo comprendido entre el 28 de diciembre de 2019 al de 22 de Marzo de 2020.

Como criterios de inclusión para delimitar la búsqueda de artículos científicos se escogieron aquellos artículos:

- ✓ Cuya fecha de población fuese posterior al año 2011 con este incluido.
- ✓ Cuya intervención haya sido realizada en población adolescente.
- ✓ Cuya intervención fuese focalizada en los colegios y/o institutos.
- ✓ Los cuales estuviesen escritos en los idiomas español o inglés.

Con la estrategia de búsqueda realizada los artículos que se obtuvieron fueron un total de 6.325. Tras la aplicación de los operadores booleanos se obtuvieron como resultado 280 artículos de los cuales se descartaron 260.

Las razones por las que se excluyeron dichos artículos:

- En cuanto al resumen no recogía información relevante para el programa de salud.
- Ser artículos duplicados.
- A pesar de contener alguna de las palabras clave mencionadas anteriormente el contenido principal del artículo no está enfocado a intervenciones para promocionar una alimentación saludable en jóvenes.

En la tabla que se muestra a continuación se exponen los resultados que se obtuvieron de la búsqueda bibliográfica en las diferentes bases de datos.

Base de datos	Perfil de búsqueda	Artículos obtenidos	Artículos seleccionados tras aplicar los criterios de inclusión
Scielo	Alimentación AND adolescencia	62	6
	Hábitos saludables AND adolescencia	24	4
	Hábitos saludables AND adolescencia AND enfermería	3	1
LILACS	Enfermería AND alimentación adolescencia	94	4
	Adolescentes AND hábitos saludables alimentación	83	3
	Intervención enfermería AND alimentación adolescencia	14	2

Además cabe destacar que se utilizaron varias páginas webs

Organización Mundial de la Salud (OMS)	Se ha consultado con el fin de obtener una definición que se ajuste al término "adolescente".
Gobierno de España del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social	Se ha consultado con la finalidad de recopilar información acerca de la Encuesta Nacional de Alimentación en población Infantil y Adolescente.

5. DESARROLLO

5.1 Introducción del programa de salud

Los hábitos alimenticios se van forjando a lo largo de la vida. Son acciones que tras realizarlas de manera reiterada llegan a convertirse en rutinas.

Hoy en día la dieta mediterránea es la que mayormente se recomienda por las virtudes que posee. Se basa en un mayor consumo de vegetales, legumbres, frutas y aceite de oliva virgen extra frente a productos ultra procesados.²¹

Dicho estilo de alimentación controla el aporte calórico asegurándose de que ingerimos la cantidad de nutrientes necesarios, además coopera en la prevención de enfermedades cardiovasculares.^{3,16}

Aprovechando el punto álgido en el que se encuentra la tecnología se considera un buen medio para la difusión de información de una manera casi inmediata, es decir, los adolescentes pueden nutrirse de información a través de internet. No obstante, es importante destacar que pueden obtener conocimientos a través de una manera más placentera como por ejemplo a través de juegos educativos online.¹²

Es importante destacar que los adolescentes desean autonomía e independencia, lo cual también ocurre en el terreno de la alimentación. Los jóvenes son susceptibles a seguir modelos de comportamiento poco saludables, pudiendo derivar en enfermedades como sobrepeso u obesidad. Debido a esto, es de vital importancia que a través de la educación se les transfieran conocimientos para que puedan desarrollar habilidades que les permitan tomar decisiones saludables respecto a la alimentación a largo plazo.¹⁷

Muchos de los comportamientos en los patrones de alimentación se fijan en la adolescencia por lo que se considera una edad adecuada para intervenir. El Consenso para el Control de Colesterolemia en España, el cual es un instrumento para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, recomienda la organización de programas de educación alimentaria que vayan dirigidos a la población adolescente.^{22,23}

La realización de charlas en los institutos se considera una de las intervenciones con más poder para inducir cambios que conduzcan a una alimentación más saludable. Es importante destacar que en dichas charlas se deben exponer cuáles son los pilares básicos en los cuales se basa la Pirámide de alimentación.¹⁸

Por otro lado, varios programas como el realizado en la Facultad de Ciencias Médicas de Paraguay o el programa de enfermería pediátrica para la atención de la persona en la etapa adolescente, revelan la importancia de que en cualquier intervención esté presente la implantación de una encuesta para conocer cuáles son los conocimientos de los jóvenes acerca del tema tratado. Dicha encuesta se debe realizar además al finalizar el programa para evaluar de la eficacia del mismo. ^{19, 20,22}

En conclusión, para poder transmitir información relevante para forjar en los adolescentes unos correctos hábitos alimenticios es necesario conocer cuáles son los conocimientos que poseen conociendo así el punto de partida.

5.2 Definición del problema de estudio y población diana

Aunque actualmente la población general está más concienciada de los efectos positivos para nuestra salud que tiene adoptar una alimentación equilibrada sigue habiendo una incidencia muy alta de sobrepeso y obesidad entre los adolescentes.

Hoy en día disponemos de muchas fuentes de información y gran accesibilidad a recursos para adoptar un estilo de vida saludable, sin embargo muchos jóvenes suelen optar por alternativas menos saludables perjudiciales para la salud.

Se elabora este programa de salud para concienciar a los adolescentes de la importancia de adoptar hábitos alimenticios beneficios para un buen mantenimiento de la salud previniendo así la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Se han escogido a los alumnos de un instituto de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), de Huesca que tienen entre 14 a 16 años.

Se cree conveniente centrar la atención en este grupo de población debido a que se encuentran en una etapa de la vida en la cual están en plena construcción personal. Además los hábitos alimenticios están en plena consolidación por lo que se considera que se puede realizar una intervención educativa efectiva. ¹⁴

5.3 OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE SALUD

5.3.1 Objetivos generales de salud:

- Proporcionar información a los alumnos de 14 a 16 años del IES Pirámide de Huesca acerca de hábitos de alimentación saludables y así prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares.

5.3.2 Objetivos específicos:

- Brindar elementos que faciliten la autonomía y toma de decisiones al 100% en torno a la alimentación en un plazo de 6 meses.
- Generar en los alumnos reflexiones sobre sus actitudes respecto a la alimentación incrementado su nivel de información en un 60%.
- Enseñar a identificar que alimentos son poco beneficiosos para la salud analizando las repercusiones que puedan generar.
- Brindar información y formación al 100% de los alumnos que participan en el programa acerca de los riesgos para la salud de una dieta no equilibrada.
- Proponer actividades que impulsen a los adolescentes a comenzar nuevos hábitos beneficiosos para la salud.
- Sensibilizar al alumnado de la importancia de seguir una alimentación adecuada para la prevención de futuras enfermedades.

5.3.3 Objetivos operativos:

- El programa de salud constará de talleres educativos enfocados a los alumnos de educación secundaria obligatoria de un instituto de Huesca. Mediante diversas actividades se mostrarán pautas para seguir una alimentación saludable.
- Para poder realizar el programa se solicitará las correspondientes autorizaciones tanto al instituto como a los padres de los alumnos.
- Se trabajará con entidades especializadas en hábitos alimenticios saludables para dar una charla informativa a los alumnos.

5.4 ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

5.4.1 Recursos materiales:

PRODUCTO	CANTIDAD	PRECIO/UNIDAD	TOTAL
Folleto informativo para el profesorado	10	0,50 €	5€
Autorización para participar en el proyecto.	50	0,05€	2,5€
Cuestionario previo para el alumnado.	50	0,15 €	7,5€
Folleto informativo pirámide de alimentación.	50	0,60€	30 €
Folleto informativo dieta mediterránea.	50	0,60€	30€
Folleto lectura de alimentos	50	1,00€	50€
Taller práctico etiquetas alimentos.			10€
Folleto desayunos saludables.	50	0,30€	30€
Folleto próximas actividades.	50	0,10€	50€
Cuestionario de evaluación.	50	0,15€	7,5€
Desayunos saludables/fruta en los descansos.			30€

5.4.2 Actividades:

Del día 5 al día 19 de octubre de 2020 tendrá lugar la exposición del programa de educación alimenticia en un instituto de Huesca.

1º Sesión:

Se realizará la presentación del proyecto al personal docente del instituto entregándoles un folleto donde se expondrán las actividades a realizar, la duración del proyecto y los objetivos, pidiendo a su vez consentimiento. **(Anexo 1)**

2º Sesión:

Se solicitará a través del alumnado una autorización de sus padres o tutor legal para participar en el proyecto. **(Anexo 2)**

3º Sesión:

Se realizarán reuniones con entidades especializadas en el ámbito de la nutrición con el fin de obtener información actualizada acerca del tema tratado.

4º Sesión:

En el primer encuentro con el alumnado se entregará un cuestionario para evaluar los conocimientos sobre alimentación y nutrición previos al comienzo del programa.

(Anexo 3)

Después se dará paso a una charla en la que se le entregarán un folleto sobre conocimientos básicos de la pirámide de la alimentación **(Anexo 4)** y otro sobre conceptos acerca de la dieta mediterránea. **(Anexo 5)**

Para finalizar la sesión se concederá una “merendola”.

5º Sesión:

Se hará un taller teórico acerca de la lectura de las etiquetas de los alimentos.

(Anexo 6)

Para corroborar que el alumnado ha comprendido el contenido que se ha expuesto se realizará un taller práctico. **(Anexo 7)**

6º Sesión:

Hablaremos acerca de la importancia de realizar un desayuno de calidad nutricional óptima. Se les aportará estrategias de alimentación en el desayuno y a la media mañana.

(Anexo 8)

Haremos hincapié en que elecciones son más convenientes que se escojan en la cafetería del instituto. Se les comentará las actividades que se realizarán en la siguiente semana.

(Anexo 9)

7º Sesión:

Realizaremos última sesión del proyecto.

Se realizará un juego interactivo llamado "El pasapalabra de la alimentación".

(Anexo 10)

5.5 Planificación de las actividades

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	L	X	J	V	L	M	L	M	X	J	V
Primera sesión: Presentación del proyecto al instituto.											
Segunda sesión: Solicitud de autorización a los padres/tutor legal.											
Tercera sesión: Reunión con entidades expertas.											
Cuarta sesión: Cuestionario previo, charla informativa sobre alimentación y merienda.											
Quinta sesión: Taller teórico-práctico acerca de la correcta lectura de las etiquetas de los alimentos.											
Sexta sesión: Charla acerca de un desayuno completo y saludable. Impartición de información sobre las próximas actividades a realizar.											
Séptima sesión: Juego interactivo, autoevaluación y resolución de dudas.											
Actividad: Desayuno mediterráneo											
Actividad: Paseos Saludables											
Actividad: Consumo de fruta en los descansos entre las clases.											

5.6 Desarrollo de las actividades

❖ 1º Sesión:

Presentación del proyecto al profesorado:

El objetivo de la primera sesión es:

- Informar detalladamente al profesorado acerca de todos los puntos del proyecto.

Fecha, hora y lugar de realización: lunes a las 10:30h en la sala de juntas del profesorado.

Personal implicado: Todos los profesores que imparten clase a los alumnos.

Duración de la sesión: 45 minutos.

Estructura de la sesión: La sesión se abrirá con una presentación de la responsable del proyecto.

Por otro lado, se les explicarán detalladamente todas las sesiones que se van a realizar.

Materiales: un ordenador y un proyector donde aparecerán transparencias con el mismo contenido que los folletos entregados al profesorado. (Breve descripción de las sesiones).

Los resultados que se pretenden conseguir son:

- Dar a conocer el proyecto de modo que el profesorado acepte llevarlo a cabo.

❖ 2º Sesión:

Presentación del proyecto al alumnado:

El objetivo de la segunda sesión consiste en:

- Informar en qué consiste el programa a los alumnos del Instituto de Huesca que se encuentran entre los 14 a los 16 años de edad.

Fecha, hora y lugar de realización: El miércoles a las 9h en el salón de actos del instituto.

Personal implicado: Todos los alumnos de 14 a 16 años que estudien en el Instituto junto con sus profesores y el personal responsable del proyecto.

Duración de la sesión: Será de unos 45 minutos.

Estructura de la sesión: Se hará una presentación personal. Después se pasará a informar al alumnado de cuál es el proyecto en el que se desea su participación explicándoles cuales son las sesiones que se van a llevar a cabo así como la duración de este.

Materiales: Autorizaciones para participar en el proyecto. Se les explicará además que deben traerla firmada por el padre/madre o tutor legal debido a que son menores de edad.

Los resultados que se desean conseguir son:

- Obtener el mayor número de alumnado interesado en participar en el programa de salud.

❖ 3º Sesión:

Reunión con entidades especializadas:

El objetivo de la tercera sesión es:

- Contactar con la enfermera responsable de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital San Jorge para concertar una cita pidiendo colaboración en el programa a través de una reunión presencial.

Fecha, hora y lugar de realización: Se realizará al día siguiente. La hora prevista será a las 13h en la consulta de endocrinología del Hospital San Jorge.

Personal implicado: Enfermera responsable de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital San Jorge de Huesca y personal del proyecto.

Duración de la sesión: Se estima que durará 1 hora.

Estructura de la sesión: Tras realizar las presentaciones se comentará cual es el proyecto. Además se explicará que se desea obtener información ampliada y actualizada del tema tratado.

Materiales: Un documento con el programa de salud para explicar en qué consiste y una libreta donde realizar anotaciones.

Resultados que se desean alcanzar:

- Obtener información actualizada y ampliada acerca del tema tratado.

❖ 4º Sesión:

Iniciación del proyecto con los alumnos:

El objetivo de la cuarta sesión es:

- Enriquecer al alumnado con información sobre nutrición.

Fecha, hora y lugar de realización: Se realizará el viernes de la misma semana a las 10h en el salón de actos del instituto.

Personal implicado: El alumnado, el personal responsable del programa y profesores.

Duración de la sesión: Tendrá una duración aproximada de 2 horas.

Estructura de la sesión: Se les entregará un cuestionario anónimo que constará de quince preguntas. El contenido del mismo es acerca de sus hábitos alimenticios, así como cuales son los conocimientos que poseen previos a la realización del proyecto.

Seguidamente habrá una charla acerca de conocimientos básicos sobre alimentación. Se les hará entrega de dos folletos; el primero con conceptos básicos de la pirámide de la alimentación y el segundo con información acerca de la dieta mediterránea.

Finalmente se hará una merendola con productos representativos de la dieta mediterránea.

Productos dulces	Productos salados
Zumo de naranja natural.	Mini bocadillos de pan integral con jamón serrano.
Smoothies variados.	Mini bocadillos de pan integral con queso de cabra.
Bizcocho de yogur natural.	Creps salados.
Leche entera de vaca.	Palomitas de maíz.
Leche vegetal de avena y soja.	Aceitunas.

Materiales: Cuestionario de evaluación, folletos para repartir al alumnado y productos típicos de la dieta mediterránea.

Los **resultados** esperados son:

- Provocar reflexiones en el alumnado acerca de sus hábitos alimenticios.

❖ 5º Sesión:

Taller teórico-práctico: lectura etiquetado de los alimentos:

Objetivo de la sesión:

- Impartir una sesión teórico- práctica que aborde la manera correcta de leer las etiquetas de los alimentos evaluando cuales debemos evitar para mantener un estado de salud óptimo.

Fecha, hora y lugar de realización: El taller se llevará a cabo el siguiente día lectivo. La hora elegida será a las 12h. Se realizará en un aula instalada en el pabellón del instituto, la cual se dividirá en dos secciones; en la primera se impartirá el taller teórico y en otra el práctico.

Personal implicado: Los responsables del programa y el alumnado.

Duración de la sesión: 2 horas.

Estructura de la sesión: La primera hora de la sesión se dedicará a la realización del taller teórico.

Primero se les explicará la importancia de aprender a leer correctamente las etiquetas de los alimentos explicándoles una serie de pautas que se han de seguir.

Después habrá un taller práctico. Dispondrán de diferentes etiquetas de alimentos envasados para realizar una lectura entre todos y concluir si se trata de un alimento apto para su consumo.

Materiales: Folletos y envases de alimentos.

Resultados que se esperan obtener:

- Los alumnos aprenderán a leer etiquetas de los alimentos para poder realizar elecciones adecuadas en un futuro.

❖ 6º Sesión:

Desayunos saludables:

Objetivo de la sesión:

- Impartir estrategias para realizar un desayuno completo y saludable.

Fecha, hora y lugar de realización: La sesión se impartirá el miércoles, a las 10h en el salón de actos del instituto.

Personal implicado: Personal responsable del programa y el alumnado.

Duración de la sesión: La duración de la sesión es aproximadamente de hora y cuarto.

Estructura de la sesión: La charla comenzará abordando la importancia de desayunar todos los días. Además se tratarán aspectos importantes como que tipo de alimentos son más recomendables que escojamos para desayunar. También se destacara la diferencia nutricional entre un desayuno elaborado en casa frente a un desayuno comprado en la cafetería del instituto.

Materiales: Folletos informativos de las actividades.

Resultados que se desean obtener:

- El alumno reconocerá los riesgos para la salud que conlleva no realizar un desayuno completo y óptimo.

Al final de la sesión se les comentaran una serie de actividades propuestas

(Anexo 9)

❖ 7º Sesión:

Juego interactivo: "El pasapalabra de la alimentación"

Objetivo de la sesión:

- A través de un juego interactivo impartir una clase teórica sobre alimentación y nutrición.

Fecha, hora y lugar de realización: Se realizará el viernes después del paseo en el aula del polideportivo a las 13h.

Personal implicado: Responsables del programa, alumnado y profesorado.

Duración de la sesión: 1 hora.

Estructura de la sesión: Con razón de hacerla más amena se propone la realización de un juego interactivo.

El juego consiste en que tras leer una definición el alumnado deberá adivinar que palabra está relacionada con dicha definición.

Materiales: Rosco de "pasapalabra". Rotulador para tachar las palabras que se vayan acertando y un documento con las definiciones.

Resultados que se esperan:

- Los alumnos interiorizaran conceptos importantes para su vida diaria de una manera interactiva.

5.7 Evaluación del programa

Una vez concluidas las sesiones del programa, se procederá a evaluar el nivel de conocimientos adquiridos por los alumnos y a la cuantificación de los objetivos alcanzados.

En lo que se refiere a la evaluación de los conocimientos interiorizados por el alumnado, transcurridos unos meses de la presentación del proyecto, los docentes entregarán una hoja de evaluación (**Anexo 3**) de tal manera que se comprobará las repercusiones del programa en lo referido al tipo de alimentación que siguen diariamente.

Se comprobarán las repercusiones del programa de salud en lo referido al nivel de conocimientos por parte del alumnado que participa en el proyecto.

Los procesos de evaluación deben ser la base para adecuar nuestra intervención educativa a las necesidades de los alumnos para tomar las decisiones adecuadas así como para modificar y/o mejorar la propuesta.

Se propone una evaluación continua desde diferentes puntos de vista:

- Elaboración de un diario que permita recoger todas las incidencias y el proceso seguido. El diario permite recopilar todo lo sucedido, elaborar memorias, hacer modificaciones...
Se considera uno de los instrumentos más eficaces para documentar un proceso.
- Dedicar un rato de la sesión para que los alumnos hagan una evaluación de esta. Decidirían si les ha servido de ayuda, si les ha disgustado o si les ha sido indiferente. Se puede elaborar de diferentes modos; de manera individual o de una manera más interactiva colocando una cartulina al final de la clase con una serie de casillas para que cada alumno escriba su valoración.
- El profesorado podría ir adaptando el programa en función de las necesidades de los alumnos.

6. CONCLUSIONES

Tras investigar la función de enfermería en el ámbito de la alimentación y tras la realización de un programa de salud se ha podido observar como hoy en día el seguimiento de unos hábitos de alimentación poco saludables se considera uno de los problemas de salud pública más importante en la población juvenil.

Los adolescentes son por un lado un sector de la población vulnerable debido a que están en pleno desarrollo personal pero por otro lado están construyendo sus propios hábitos por lo que se cree que son accesibles para inducir cambios positivos en su alimentación.

Dicho esto se considera importante que la educación sanitaria y prevención de futuras enfermedades debería realizarse en los institutos de educación secundaria obligatoria.

En la mayoría de los artículos revisados se recalca la importancia de que la prevención se realice tanto a nivel de los profesionales sanitarios como a nivel familiar, ya que los jóvenes tienden a reproducir los mismos patrones de alimentación que sus conyugues.

En el ámbito de la enfermería se ha podido observar como las intervenciones que normalmente se acompañan de talleres prácticos son métodos con un alto poder para inducir cambios positivos en los estilos de vida.

Finalmente cabe destacar que gracias a brindar información a los jóvenes, provocar reflexiones y sensibilizarlos en cuanto a los hábitos alimenticios, además de proporcionar actividades grupales son estrategias con alta potestad para inducir variaciones positivas en la alimentación de los jóvenes.

7. BIBLIOGRAFÍAS

1. OMS. Desarrollo en la adolescencia [Sede en Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2017 [consultado en enero de 2020]. Disponible en:
https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
2. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Encuesta ENALIA. Encuesta Nacional de Alimentación en la población Infantil y Adolescente. Gobierno de Aragón. [Internet]. [Consultado en marzo de 2020]. Disponible en:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/enalia.htm
3. Maganto C. Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: Diferencias en función del sexo. Acción Psicológica. [Internet]. 2016. [Consultado en enero de 2020]; 3(2):90-91. Disponible en:
<http://scielo.isciii.es/pdf/acp/v13n2/1578-908X-acp-13-02-00089.pdf>
4. Rausch Herscovici C. A review of school-based preventive interventions. [Internet]. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios. 2015. [Consultado en febrero de 2020]; 6:144. Disponible en:
<http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/350>
5. Díaz T, Ficapa-Cusi P, Aguilar-Martínez P. Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela. Nutrición Hospitalaria. [Internet]. 2016 [Consultado en enero de 2020]; 33:910. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000400022

6. González A. Proyecto Andalies: consumo, oferta y promoción de la alimentación saludable en los centros de educación secundaria de Andalucía. *Nutrición Hospitalaria*. [Internet].2015 [Consultado en enero de 2020]; 31(4):1854. Disponible en:
<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n4/53originalotros08.pdf>
7. Ley 17/11, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición. *Rev Pediatr Aten Primaria*. [Internet]. 2011. [Consultado en marzo de 2020]; 13(51): 497-499. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322011000300016
8. Alfaro González A. Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Rev Pediatr Aten Primaria*. [Internet].2016.[Consultado en enero de 2020];18: 222-223. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000300003
9. Pérez-López I, Tercedor Sánchez P. Efectos de los programas escolares de promoción de la actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*. [Internet].2015. [Consultado en de febrero de 2020]; 32(2): 534-535. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000800009
10. Cúneo F, Maidana Te. Propuesta y aplicación de un índice de calidad y protección de la alimentación en adolescentes urbanos. *DIAETA*. [Internet]. 2014.[Consultado en febrero de 2020]; 32(149): 15. Disponible en:
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372014000400003&lang=es
11. Alba Martín R. Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enferm.glob*. [Internet]. 2016. [Consultado en febrero de 2020];15(42): 41-42. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000200003&lang=es

12. Newle Sousa A. Digital technologies for promotion of healthy eating habits in teenagers. Rev. Bras. enferm. [Internet]. 2019. [Consultado en febrero de 2020]; 72(2):513-514. Disponible en:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1003458>
13. Gall da Silva J. Diet and health in the perspective of adolescents: contributions for health promotion. [Internet]. 2019. [Consultado en febrero de 2020]; 28: 3-4. Disponible en:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1014649>
14. Collipal L. Representaciones sociales de la obesidad en jóvenes preuniversitarios y universitarios. Int. J. Morphol. [Internet]. 2015. [Consultado en marzo de 2020]; 33(3): 877-878. Disponible en:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-762558>
15. Larisse Monteles N. The impact of consumption of ultra-processed foods on the nutritional status of adolescents. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019. [Consultado en marzo de 2020]; 46(4): 429-430. Disponible en:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400429
16. Zapata F. Evaluación nutricional y adherencia a la dieta mediterránea de adolescentes chilenos que residen en hogares de familias hospedadoras. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2016. [Consultado en marzo de 2020]; 43(2):110-111. Disponible en:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-789438>
17. Cruz- Bello P. Mejora del conocimiento y conducta alimentaria de los adolescentes con una intervención educativa basada en orientación alimentaria. Rev. enferm. Inst. Mex. Seguro Soc. [Internet]. 2018. [Consultado en marzo de 2020]; 26(4): 248-249. Disponible en:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-979919>

18. Rodrigo- Cano S. Valoración de la efectividad en la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores. Rev Esp Nutr Hum Diet. [Internet]. 2016. [Consultado en marzo de 2020]; 20(1):33-34. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452016000100005&lang=es
19. González Zúñiga S. Contribución de enfermería pediátrica en la atención de la persona adolescente en la etapa intermedia. Revista electrónica Enfermería Actual de Costa Rica. [Internet]. 2016. [Consultado en marzo de 2020]; 31: 4-6. Disponible en:
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-45682016000200036#B11
20. Núñez A. Impacto de la estrategia de entrega de frutas con educación nutricional sobre el estado nutricional y consumo de frutas en escolares de la Escuela pública héroes luqueños de la comunidad de Jukyry Luque, Paraguay. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud. [Internet]. 2019. [Consultado en marzo de 2020]; 17(3): 56-58. Disponible en:
http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1812-95282019000300055&lang=pt
21. Pérez Milena A. La alimentación en el adolescente. Anales Sis San Navarra. [Internet]. 2014. [Consultado en marzo de 2020]; 37 (1): 47-48. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v37n1/05_palenzuela.pdf
22. Casado Górriz I. La alimentación de los escolares de trece años del municipio de Zaragoza. Rev. Esp. Salud Pública. [Internet]. 1999. [Consultado en marzo de 2020]; 73(4): 502-503. Disponible en:
<http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v73n4/alimentacion.pdf>

23. Ministerio de Sanidad y Consumo, Sociedad Española de Cardiología y Sociedad Española de Arterioesclerosis. Control de la Colesterolemia en España, 2000. Un instrumento para la prevención vascular. Rev.Esp. Salud. Pública. [Internet]. 2000.[Consultado en marzo de 2020]; 74: 215-217. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v74n3/control.pdf>
24. Márquez- Sandoval Y. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de salud. [Internet]. 2014. [Consultado en marzo de 2020]; 30(1): 157-159. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v30n1/20originalvaloracionnutricional01.pdf>.
25. ABC. Guía para leer las etiquetas de los alimentos. ¿Cómo sé si tienen mucha azúcar?. [Sede en Internet]. Diario Español. [Consultado en abril de 2020]. Disponible en: https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-guia-para-leer-etiquetas-alimentos-como-si-tiene-mucha-azucar-201905280119_noticia.html

8. ANEXOS


Anexo 1

Folleto informativo de las actividades a desarrollar durante el proyecto:

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN
DE HÁBITOS ALIMENTICIOS
SALUDABLES
EN
ADOLESCENTES DE 14 A 16
AÑOS**

Autor/a: Paula Matías Díaz

El Plato para Comer Saludable para Niños



1º Sesión con alumnos:
Cuestionario anónimo acerca de los conocimientos previos al trabajo. Contarán además con una charla acerca de conocimientos básicos sobre nutrición y alimentación. Para cerrar la sesión se hará una merienda a la que están invitados tanto alumnado como profesorado.

2º Sesión con alumnos:
Se realizará un taller teórico-práctico acerca de la correcta lectura de las etiquetas de los alimentos.

3º Sesión con alumnos:
Se realizará una charla acerca de la importancia de un desayuno nutricionalmente adecuado. Se les comentará las actividades que están previstas para la siguiente semana.

4º Sesión con alumnos:
El encuentro dará comienzo con un juego interactivo que consiste en un pasapalabra en el que el alumnado tendrá que adivinar palabras relacionadas con el tema tratado a través de una definición.

Anexo 2

AUTORIZACION PARA ASISTIR A UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN

Doy el consentimiento para que mi hijo/a: _____

(Por favor escriba el nombre y apellido del estudiante)

- Participe en un programa de educación sanitaria en horario lectivo acerca de la promoción de hábitos alimenticios saludables en adolescentes.
- Responda a un cuestionario de forma anónima acerca de sus hábitos alimenticios para conocer cuál es la situación actual en el ámbito de la alimentación en adolescentes.
- Reciba información acerca de los alimentos saludables frente a los no saludables la cual sirva para facilitar la autonomía y toma de decisiones.
- Participe en actividades grupales dirigidas por profesionales sanitarios que impulsen a la adquisición de nuevos hábitos beneficiosos para la salud.
- Sea conocedor de la importancia de adquirir una dieta equilibrada para la prevención de enfermedades futuras.
- A la evaluación de las actividades y entrega de los resultados a los responsables del programa de salud.

Comprendo que mi hijo/a debe cumplir todas las normas y reglamentos que rigen lo establecido en el colegio y que si sufriera alergia a algún alimento deberá ser indicado en la presente autorización.

Alergia a algún alimento:

☐ SI

☐ NO

En el caso de ser afirmativo relate a que alimento: _____

Queda aclarado que dicho consentimiento es revocable.

Nombre y apellidos del padre, madre o tutor legal: _____

Firma del padre, madre o tutor legal: _____

En Huesca a _____ de _____ del 2020

Anexo 3

Cuestionario de evaluación de conocimientos:

1. ¿Cuándo consumes frutas comes toda la porción o la mitad?

☐ Toda la fruta

☐ La mitad de la fruta

2. ¿Tu familia con la que vives consume frutas?

☐ Sí, siempre

☐ A veces

☐ Nunca

3. ¿Comes frutas cuando tus amigos comen otro alimento?

☐ Si, siempre

☐ A veces

☐ Nunca

4. ¿De qué forma comes las frutas?

☐ Entera

☐ Zumo natural con azúcar u otro edulcorante

☐ Zumo natural sin azúcar

5. ¿Traes fruta al recreo?

☐ Sí

☐ No. Indica que alimentos sueles llevar: _____

6. ¿Estarías dispuesta/o a probar frutas nuevas?

☐ Sí

☐ No. Indica el motivo: _____

7. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?

- ☐ Su sabor
- ☐ Su precio
- ☐ Que sea agradable a la vista
- ☐ Su caducidad
- ☐ Su contenido nutricional

8. Me es difícil leer las etiquetas de los alimentos:

- ☐ Por la falta de tiempo
- ☐ Porque no me interesa
- ☐ Porque no las entiendo
- ☐ Por pereza
- ☐ Las leo y las entiendo

9. Si evitas algún alimento, ¿cuál es el motivo?

- ☐ Porque no me gusta
- ☐ Por cuidarme
- ☐ Porque me hace sentir mal
- ☐ No suelo evitar ningún alimento

10. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?

- ☐ Fritos
- ☐ Al vapor o hervidos
- ☐ Asados o a la plancha
- ☐ Horneados
- ☐ Guisados o salteados

11. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?

- ☐ Yo mismo/a
- ☐ Mis padres
- ☐ Lo compro preparado
- ☐ Otro: _____

12. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

13. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

- ☐ Agua fresca
- ☐ Refrescos, zumos o té
- ☐ Leche
- ☐ Otro: _____

14. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre las comidas?

- ☐ Dulces
- ☐ Frutas o verduras, frutos secos
- ☐ Galletas o bollería
- ☐ Yogur
- ☐ Otro: _____

15. ¿Con qué frecuencia comes fuera de casa?

- ☐ Todos los días
- ☐ 5/6 veces a la semana
- ☐ 3 / 4 veces a la semana
- ☐ Menos de 3 veces a la semana
- ☐ Ocasionalmente

Fuente:

Núñez A. Impacto de la estrategia de entrega de frutas con educación nutricional sobre el estado nutricional y consumo de frutas en escolares de la Escuela pública héroes luqueños de la comunidad de Jukyry Luque, Paraguay. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud. [Internet]. 2019. [Consultado en marzo de 2020]; 17(3): 56-58. Disponible en:

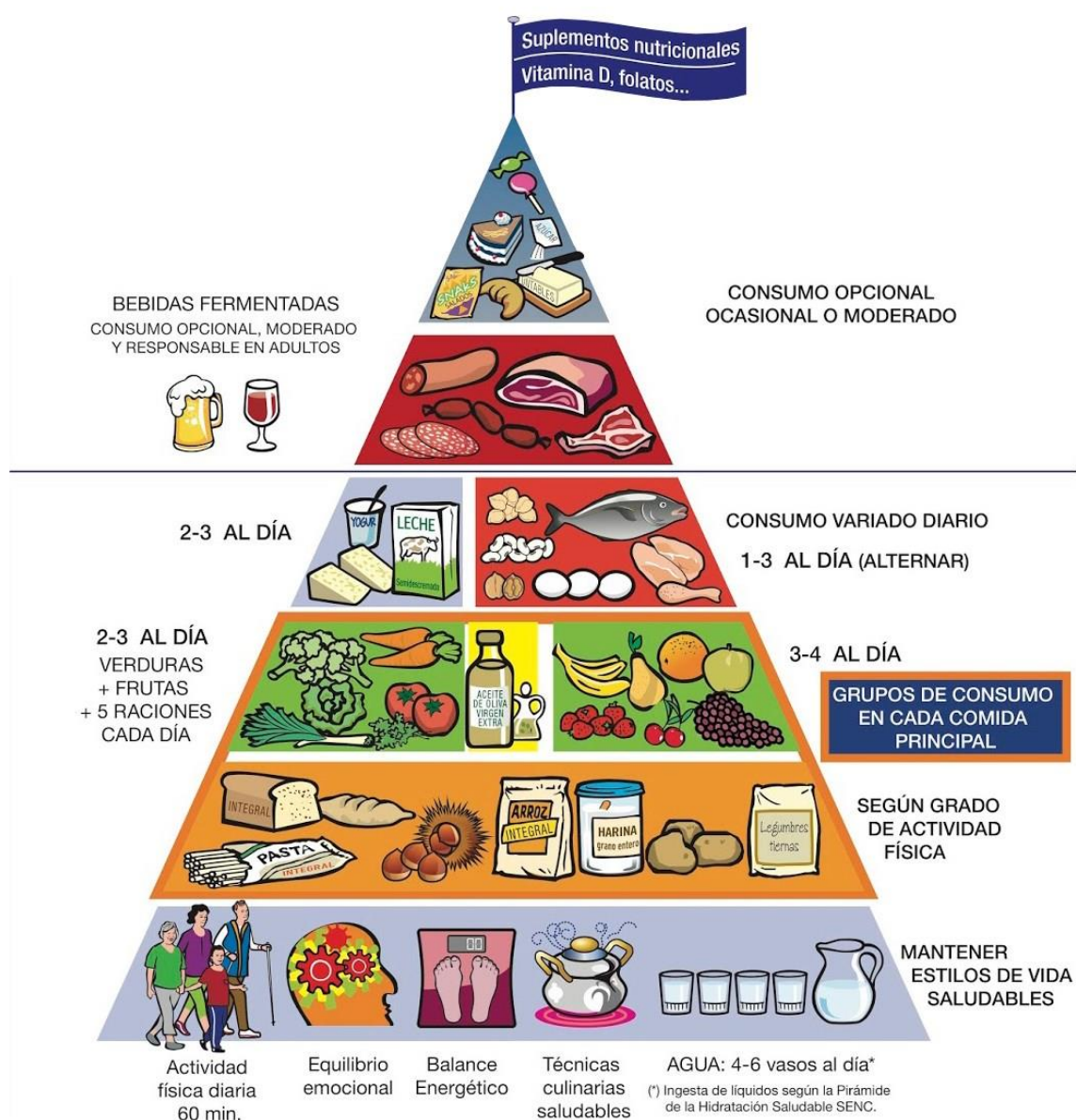
http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1812-95282019000300055&lang=pt

Márquez- Sandoval Y. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de salud. [Internet]. 2014. [Consultado en marzo de 2020]; 30(1): 157-159. Disponible en:

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v30n1/20originalvaloracionnutricional01.pdf>.

Anexo 4

La pirámide de la alimentación:

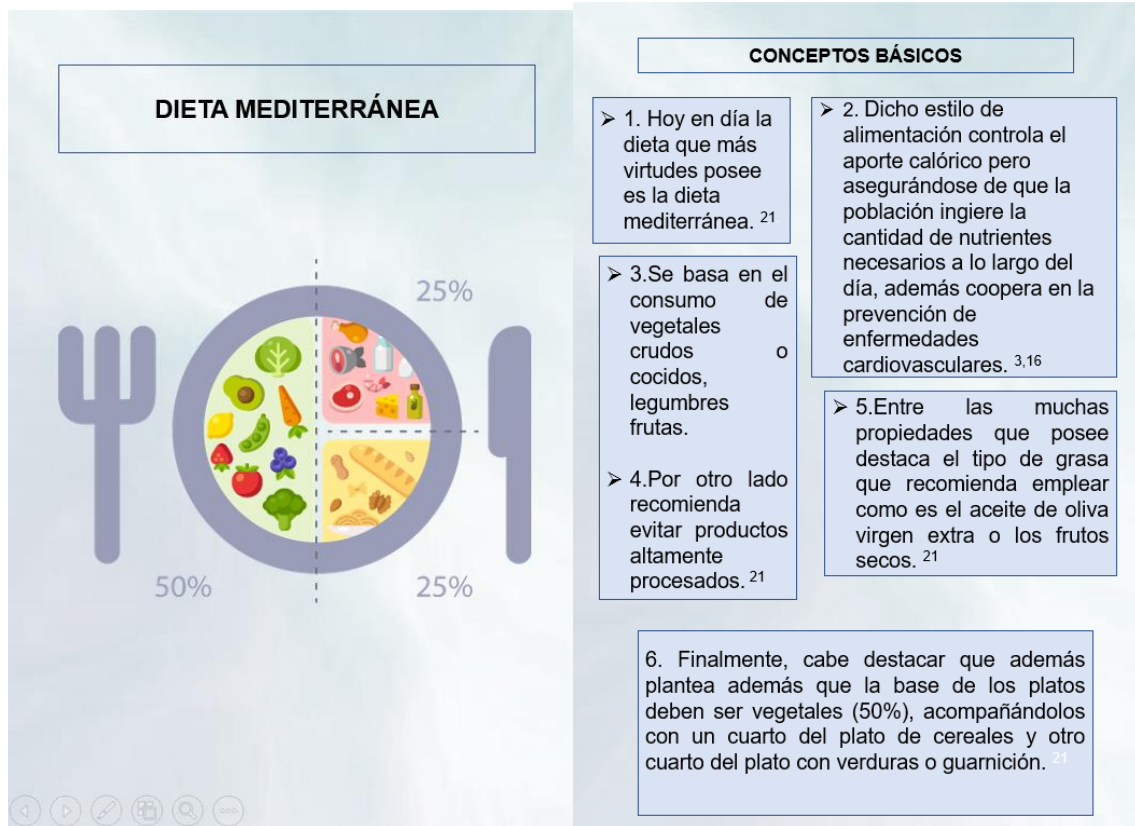


Fuente:

Soteras A. ¿Qué pasos debo seguir de la pirámide alimentaria para estar sano?.[Sede en Internet]. EFE: Salud; 2017. [Consultado en abril de 2020]. Disponible en: <https://www.efesalud.com/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/>

Anexo 5

Dieta mediterránea:



Fuentes:

Maganto C. Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: Diferencias en función del sexo. Acción Psicológica. [Internet]. 2016. [Consultado en enero de 2020]; 3(2):90-91. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/acp/v13n2/1578-908X-acp-13-02-00089.pdf>

Zapata F. Evaluación nutricional y adherencia a la dieta mediterránea de adolescentes chilenos que residen en hogares de familias hospedadoras. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2016. [Consultado en marzo de 2020]; 43(2):110-111. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-789438>

Pérez Milena A. La alimentación en el adolescente. Anales Sis San Navarra. [Internet]. 2014. [Consultado en marzo de 2020]; 37 (1): 47-48. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v37n1/05_palenzuela.pdf

Menú Planner. El método del plato. Nestle. [Sede en Internet]. [Consultado en abril de 2020]. Disponible en: <https://nestlemenuplanner.es/metodo-del-plato.html>

Anexo 6

Taller teórico lectura de las etiquetas de los alimentos:

Lectura correcta del etiquetado de alimentos

El primer paso a tener en cuenta es no dejarse seducir por los mensajes publicitarios que aparecen en los envases.

En segundo lugar consiste en revisar la lista de ingredientes. Siempre aparecen por orden decreciente de peso, es decir, si un alimento tiene harina de avena como primer ingrediente significa que tiene el mayor porcentaje del contenido de ese ingrediente.

Es útil fijarse en la información nutricional que suele aparecer en el dorso del paquete en forma de tabla.

Es importante considerar que se suele mirar los datos en la porción de ingesta recomendada. (Deduciendo que es lo que se va a consumir).

Es importante fijarse en el porcentaje de azúcares libres así como de grasas saturadas que contiene el producto. También interesa fijarse en la cantidad de sal.

La OMS recomienda reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10 % de la ingesta de KCAL diarias. Un producto es bajo en grasas si contiene < 5gr/100gr.

Cantidad por porción	
Calorías	260
Grasa Total	13 g
Grasa Saturada	5 g
Grasa Trans	2 g
Colesterol	30 mg
Sodio	660 mg
Carbohidrato Total	31 g
Fibra dietaria	0 g
Azúcares	5 g
Proteína	5 g

Porcentaje de ingesta diaria recomendada	
Grasa Total	26%
Grasa Saturada	10%
Grasa Trans	4%
Colesterol	60%
Sodio	132%
Carbohidrato Total	62%
Fibra dietaria	0%
Azúcares	10%
Proteína	10%

Fuente:

Infosalud. Aprende a leer las etiquetas de los alimentos. [Sede en internet]. 2018. [consultado en abril de 2020]. Disponible en:

<https://www.infosalud.com/nutricion/noticia-aprende-leer-etiquetas-alimentos-20180307084935.html>

Ruda A. Si miras las etiquetas deberías saber esto. [Sede en internet]. Nutripharma; 2018 [consultado en enero de 2020]. Disponible en:

<https://mynutripharma.com/si-miras-las-etiquetas-deberias-saber-esto>

Anexo 7

Taller práctico lectura de etiquetas de los alimentos:

TALLER PRÁCTICO

Analiza el siguiente envase.
¿Se podrían considerar saludables?



Analiza el siguiente envase.
¿Se podrían considerar saludables?



Galleta Integral con Avena y Trigo.

INGREDIENTES

Copos de **avena** 43,5%, harina integral de **trigo** 17,5%, aceite vegetal (girasol alto oleico) 17,5%, azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, gasificantes (carbonato ácido de sodio y carbonato ácido de amonio), sal. Puede contener trazas de leche y soja. Alto contenido en Fibra. Con girasol alto oleico.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Valores medios por 100g	Valores medios por galleta 15,2g
Valor energético	1996kJ/477kcal	303kJ/72kcal
Grasas	21g	3,2g
de las cuales saturadas	2,3g	0,3g
monosaturadas	16g	2,4g
polinsaturadas	2,7g	0,4g
Hidratos de carbono	61g	9,3g
de los cuales azúcares	18g	2,7g
Fibra alimentaria	6,8g	1,0g
Proteínas	7,5g	1,1g
Sal	1,1g	0,16g

Este envase contiene aproximadamente 56 galletas de 15,2g cada una.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valores medios/Valores médios	por/per 100g de producto/produto	por ración/porção* (30 g)
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	1972 kJ/470 kcal	592 kJ/141 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	20 g	6,0 g
- de las cuales saturadas/dos quais saturados	12 g	3,6 g
- monosaturadas/monosaturados	6,3 g	1,9 g
- poliinsaturadas/poliinsaturados	1,1 g	0,3 g
HIDRATOS DE CARBONO	63 g	19 g
- de los cuales azúcares/dos quais açúcares	29 g	8,7 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA ALIMENTICIA	5,3 g	1,6 g
PROTEÍNAS	7,2 g	2,2 g
SAL	0,72 g	0,21 g

* Cada paquete individual contiene aproximadamente una ración./ Cada pacote individual contém aproximadamente uma ração.

ARROZ CHOCOLATE BLANCO SABOR YOGUR

PRODUCTO DE ARROZ EXTRUSIONADO CON CHOCOLATE BLANCO SABOR YOGUR

INGREDIENTES: Chocolate Blanco sabor yogur 54% [azúcar, manteca de cacao, leche entera en polvo, yogur pasteurizado después de la fermentación de leche desnatada en polvo (5%), grasa láctea anhidra, emulgente (lecitina de soja), aroma], arroz integral (45%), sal, emulgente (lecitina de girasol). Trazas de frutos de cáscara.

Conservar en lugar fresco y seco.
Consumir preferentemente antes del fin de: /Lote: (Ver envase)

Fuente:

OpenFoodFacts. Producto alimentario Digestive. [Sede en internet]. [Consultado en abril de 2020]. Disponible en:

<https://es.openfoodfacts.org/producto/8410376046243/digestive-avena-selecta>

OpenFoodFacts. Producto alimentario Hacendado. [Sede en internet]. [Consultado en abril de 2020]. Disponible en:

<https://es.openfoodfacts.org/producto/8480000141415/tortitas-de-arroz-con-chocolate-blanco-hacendado>

Analiza el siguiente
envase.
¿Lo consideras
saludable?



GARBANZOS A LA JARDINERA

Ingredientes:

Garbanzos, agua de cocción, verduras (berza, espinaca, zanahoria, patata, tomate y cebolla) y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g:

Valor energético.....	318 kJ / 76 kcal
Grasas	2,1 g
de las cuales, saturadas	0,4 g
Hidratos de carbono.....	9,0 g
de los cuales, azúcares	0,5 g
Proteínas	3,8 g
Sal.....	0,8 g

Analiza el siguiente envase.
¿Lo consideras saludable?



1 litro

Zumo de naranja a base de concentrado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 ml
(valores medios)

VALOR ENERGÉTICO:	202 kJ, 47 kcal
PROTEÍNAS:	0,0 g
HIDRATOS DE CARBONO:	11,2 g
DE LOS CUALES AZÚCARES:	11,2 g
GRASAS:	0,0 g
DE LAS CUALES ÁCIDOS GRASOS SATURADOS:	0,0 g
FIBRA ALIMENTARIA:	0,0 g
SODIO:	0,0 g



Fuentes:

OpendFoodFacts. Producto alimentario zumo de naranja. [Sede en internet]; 2015. [Consultado en abril de 2020]. Disponible en:

<https://es.openfoodfacts.org/producto/8480000390103/zumo-de-naranja-100-exprimido-hacendado>

OpendFoodFacts. Producto alimentario garbanzos. [Sede en internet]; 2017. [Consultado en abril de 2020]. Disponible en:

<https://es.openfoodfacts.org/producto/8480000261106/garbanzos-a-la-jardinera-hacendado>

Anexo 8

Estrategias de alimentación en el desayuno:



Un desayuno nutricionalmente óptimo debe incluir:

- Lácteos: leche entera/semidesnatada, yogur natural, queso...
- Fruta fresca: a elección dependiendo del gusto.
- Cereales: preferiblemente integrales. (Menor contenido de azúcares y más fibra que los cereales de caja convencionales.

Estrategias de alimentación en el desayuno

El desayuno es la ingesta alimenticia más importante del día. Un desayuno completo nos aporta entre el 25-30% de las necesidades de nutrientes diarias. ^{4,5}

Es importante estructurar una rutina de desayuno debido a que nos costará menos en aquellos días en los que no tenemos tiempo o ganas.



Estrategias para incluir en la dieta cereales integrales:

- Realizar bizcochos caseros con harina de avena.
- Realizar galletas de copos de avena y plátano.
- Magdalenas con harina de avena.

Gracias a emplear estas estrategias conseguimos camuflar el cereal integral e ir incorporándolo paulatinamente a la dieta.

Fuentes:

Rausch Herscovici C. A review of school-based preventive interventions. [Internet]. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios. 2015. [Consultado en febrero de 2020]; 6:144. Disponible en:

<http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/350>

Díaz T, Ficapa-Cusi P, Aguilar-Martínez P. Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela. Nutrición Hospitalaria. [Internet]. 2016 [Consultado en enero de 2020]; 33:910. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000400022

Anexo 9

Actividades propuestas:

Desayuno mediterráneo:

Objetivo:

- Concienciar al alumnado de la importancia de un buen desayuno para poder afrontar largas horas de clases.

Fecha, hora y lugar de realización: lunes, miércoles y viernes a las 8:30h en el comedor del instituto.

Personal implicado: Responsables del programa y alumnado.

Duración de la actividad: 45 minutos.

Estructura de la actividad: Constará de productos frescos y buenos procesados. Se resaltarán la posibilidad de realizar un desayuno de alta calidad nutricional a la vez que sabroso y variado.

Materiales: Alimentos para el desayuno.

Resultados:

- Los alumnos tomarán conciencia acerca de los beneficios de un desayuno completo.

Paseos saludables:

Objetivo:

- Concienciar al alumnado de la importancia de realizar ejercicio físico diariamente.

Fecha, hora y lugar de realización: lunes, miércoles y viernes después del desayuno. Se realizará al aire libre.

Personal implicado: Personal responsable del programa, alumnado y profesores.

Duración de la actividad: 1 hora.

Estructura de la actividad: Dicha iniciativa surge del CS Perpetuo Socorro de Huesca.

En este caso se realizará tres días de la semana y se hará una caminata alrededor de la ciudad.

Materiales: Ropa deportiva, zapatillas de deporte, protección solar y agua.

Resultados que se desean obtener:

- Los alumnos tomarán conciencia acerca de los beneficios de realizar ejercicio físico habitualmente.

Consumo de fruta en los descansos de las clases:

Objetivo de la actividad:

- Concienciar a los jóvenes de los beneficios de consumir fruta variada y de temporada.

Fecha, hora y lugar de realización: martes y jueves. A las 10:30h. Se hará en el comedor del instituto.

Personal implicado: Personal responsable del programa y alumnado.

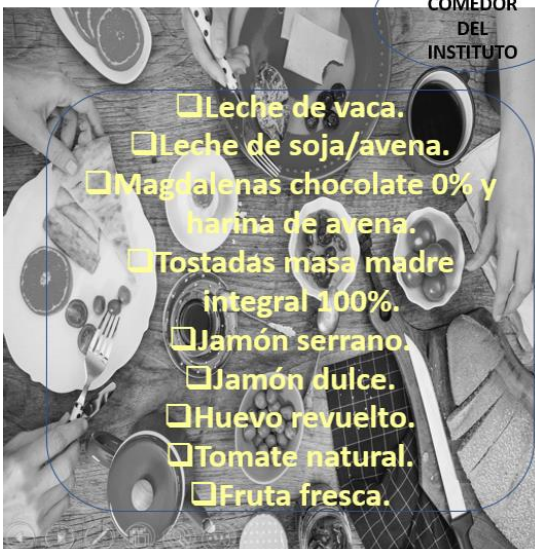

Duración de la actividad: 30 minutos aproximadamente.

Estructura de la actividad: Se les proporcionará un almuerzo escogiendo fruta fresca de temporada y zumos naturales. Se pretende hacer hincapié en el consumo de fruta adaptada a las preferencias personales.

Materiales: Fruta fresca de temporada.

Resultados que se esperan:

- El alumno reflexionará acerca de las diferentes estrategias que existen para consumir fruta así conocerá cuales se adaptan más a sus gustos personales.

<p>Desayuno mediterráneo</p>	<p>Almuerzo saludable. Días: Martes/jueves. Hora: 10H/12H. Se proporcionará fruta fresca de temporada en los descansos de las clases.</p>
<p>Días: Lunes/miércoles/viernes. Hora: 8H.</p> <p>EN EL COMEDOR DEL INSTITUTO</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Leche de vaca. <input type="checkbox"/> Leche de soja/avena. <input type="checkbox"/> Magdalenas chocolate 0% y harina de avena. <input type="checkbox"/> Tostadas masa madre integral 100%. <input type="checkbox"/> Jamón serrano. <input type="checkbox"/> Jamón dulce. <input type="checkbox"/> Huevo revuelto. <input type="checkbox"/> Tomate natural. <input type="checkbox"/> Fruta fresca. 	<p>Paseos saludables</p> <p>IMPORTANTE: LLEVAR ROPA CÓMODA, CALZADO ADECUADO, PROTECCIÓN SOLAR Y AGUA.</p> <p>Días: Lunes/miércoles/viernes. Hora: 10H. Duración: 45 minutos.</p> 

Fuente:

Gómez Molina R. El desayuno, comida esencial olvidada cada mañana. [Sede en internet]. EFE: SALUD; 2018 [Consultado en abril de 2020]. Disponible en:

<https://www.efesalud.com/desayuno-comida-esencial-manana>

Anexo 10:

“Juego interactivo: El pasapalabra de la alimentación”



A	Empieza por A, fruta que contiene alto contenido en grasas saludables.	AGUACATE
B	Empieza por B, pescado blanco apto para una dieta equilibrada.	BACALAO
C	Empieza por C, tipo de enfermedad producida por una alimentación poco saludable.	CARDIOVASCULAR
D	Empieza por D, fruta con alto contenido en fibra que sirve para endulzar postres de manera saludable.	DÁTILES
E	Empieza por E, alimento que posee propiedades diuréticas.	ESPÁRRAGOS

F	Empieza por F, snack con alto contenido en grasa saludable, deben tomarse tostados, sin sal y con moderación	FRUTOS SECOS
G	Empieza por G, marisco que contiene gran cantidad de cobre que ayuda al fortalecimiento de los huesos.	GAMBAS
H	Empieza por H, alimento rico en proteínas. Se debe consumir preferiblemente a la plancha, hervido o al horno.	HUEVO
I	Contiene la I, tipo de alimento poco recomendado por su alto contenido en grasa saturada.	FRITURAS
J	Empieza por J, personas a las que va dirigida el taller.	JÓVENES
K	Empieza por K, fruta que mejora la circulación sanguínea, además también recibe un nombre que empieza por C.	KAKI
L	Empieza por L, verdura de color morado.	LOMBARDA
M	Empieza por M, dieta altamente recomendada para gozar de una buena salud.	MEDITERRANEA
N	Contiene la N, fruto seco con alto contenido en vitaminas del grupo B,E y ácido fólico.	ANACARDO
Ñ	Empieza por Ñ, fruta con propiedades diuréticas.	PIÑA
O	Empieza por O, enfermedad crónica originada, en ocasiones por una alimentación poco adecuada.	OBESIDAD
P	Empieza por P, tubérculo el cuál es saludable si se consume horneada o asada.	PATATA
Q	Empieza por Q, lácteo que contiene grasas saludables.	QUESO
R	Contiene la R, sustancia que se encuentra en los alimentos que participant en reacciones metabólicas.	NUTRIENTES

S	Empieza por S, edulcorante natural proveniente de una planta.	STEVIA
T	Empieza por T, fruta que ayuda a proteger la vista.	TOMATE
U	Comienza por U, tipo de alimento del cuál debemos prescindir en una dieta equilibrada.	ULTRAPROCESADO
V	Comienza por V, según la pirámide de la alimentación debemos consumer entre 2-3 raciones/día.	VEGETALES
W	Contiene la W, fruta que ayuda a combatir el estreñimiento por su alto contenido en fibra.	KIWI
X	Tipo de comida que se debe consumer con moderación por su contenido en picante.	MEXICANA
Y	Contiene la Y, es importante desayunar debido a que durante la noche pasamos muchas horas de _____.	AYUNO
Z	Contiene la Z, especial que se emplea para condimentar los platos.	AZAFRÁN

